

Glutenfreie Lebensmittel A-Z

In dieser Liste findest du Lebensmittel, die bei Glutenunverträglichkeiten unbedenklich sind.

Weiter unten findest du eine Liste mit glutenhaltigen Lebensmitteln, die bei Zöliakie & Co. zu vermeiden sind.

Bei verarbeiteten bzw. Fertigprodukten, beachte bitte die Zutatenliste. Glutenhaltige Zutaten sind gekennzeichnet.

Dr. med.
Fuschelberger



Glutenfreie Lebensmittel A-Z



TIPP:

Viele glutenfreie
Lebensmittel sind
gekennzeichnet.

Acerolakirsche

Agar-Agar

Agavensirup

Ahornsirup

Alfalfa

Amarant

Ananas

Apfel

Apfelessig

Aprikose

Aromen

Artischocke

Aubergine

Austern
Austernpilz
Avocado
Balsamico
Bambussprossen
Banane
Bärlauch
Basilikum
Beinschinken
Birne
Blaukraut
Blumenkohl
Bohnen
Brie
Broccoli
Brombeere
Brunnenkresse
Buchweizen
Butter
Buttermilch
Butterreinfett
Camembert

Cashew, roh
Champagner
Champignon
Cheddar
Cherimoya
Chester
Chia Samen
Chicoreé
Chinakohl
Cola
Cola light
Cranberry
Dattel
Dorsch
Edamer
Eigelb
Eisbergsalat
Eiweiß
Emmentaler
Energydrink
Erbsen
Erdbeere

Erdnüsse
Essiggurke
Esskastanien
Feige
Feldsalat
Fenchel
Feta
Forelle
Früchtetea
Fructosesirup
Gewürze, rein
Glukosesirup
Grana Padano
Granatapfel
Grapefruit
Große Sapote
Grüne Bohnen
Grünkohl
Guave
Gurke
Haselnuss
Hefe

Hefeextrakt
Heidelbeere
Hering
Himbeere
Hirse
Honig
Honigmelone
Hühnerfleisch
Hüttenkäse
Ingwer
Inulin
Invertzuckersirup
Jackfruit
Jalapeño
Joghurtkulturen
Johannisbeere
Kaffee
Kakaobutter
Kakaomasse
Kakaopulver, rein
Kaki
Karamell

Kartoffel
Kichererbse
Kiwi
Knoblauch
Kohlensäure
Kohlrabi
Kokosnuss
Konjak
Korn
Kräuter, rein
künstliche Süßstoffe
Kürbis
Kurkuma
Lab
Lachs (frisch)
Laktase
Laktose
Leber
Rind
Leinsamen
Limabohne
Limetten

Kartoffel
Kichererbse
Kiwi
Knoblauch
Kohlensäure
Kohlrabi
Kokosnuss
Konjak
Korn
Kräuter, rein
künstliche Süßstoffe
Kürbis
Kurkuma
Lab
Lachs (frisch)
Laktase
Laktose
Leber
Rind
Leinsamen
Limabohne
Limetten

Linsen

Litchi

Löwenzahnblätter

Macadamianuss, roh

Magermilch

Magermilchpulver

Mais (Dose)

Mais am Kolben, gegart

Maisquellstärke

Maltodextrin

Maltose

Mandarine

Mandeln, roh

Mango

Mangold

Meerrettich

Milabeere

Milch(, fettarm)

Mineralwasser

Mohn, Samen

Möhre

Molke

Molkenpulver
Mozzarella
Naturjoghurt
Nektarine
Obstler, klar
Okra, frisch
Oliven (eingelegt)
Orange
Oregano
Pak Choi
Papaya
Paprika
Paprikaextrakt
Paprikapulver edelsüß
Parmesan
Passionsfrucht
Pastinake
Pekannuss, roh
Petersilie Blatt
Petersilie Wurzel
Pfeffer, gemahlen
Pferdemilch

Pfirsich
Pflanzenöl
pflanzliche Margarine
Pflaume
Pflaume, getrocknet
Physalis
Pistazien, roh
Porree
Preiselbeere
Quinoa
Quitte
Radieschen
Reis, poliert, weiß
Reismilch, ungesüßt
Rhabarber
Rindfleisch
Rohschinken
Roquefor
Rosenkohl
Rosine
Rosmarin
Rote Bete

Rotkohl
Rotkultur
Rotwein
Rucola
Sahne (ohne Zusatzstoffe)
Saitling
Salami
Salat
Salz
Salzwasserfisch
Sardellen
Sardinen
Sauerkirsche
Sauerkraut
Sauerrahm
Schafmilch
Schwarzwurzel
Schweinefleisch
Seezunge
Sellerie
Sojabohne

Sojaweiß
Sojamehl
Sojamilch, ungesüßt
Sonnenblume, Samen
Sorbirsirup
Sorghumhirse
Spargel
Speiserübe
Spinat
Stachelbeere
Steckrübe
Steinpilz
Sternfrucht
Süßkartoffel
Süßkirsche
Süßwasserfisch
Teff
Thunfisch, Dose
Thunfisch, frisch
Tomate
Tomatenkonzentrat
Topfen

Trauben
Traubenzucker
Truthahn, Fleisch
Verjus
Vermicula, fangfrisch
Vollmilch
Vollmilchpulver
Wachtelei
Walnussöl
Wasser
Wassermelone
Weinessig
Weißkohl
Weißwein
Wirsing
Ziegenmilch
Zimt
Zitrone
Zucchini
Zucker
Zuckerulör
Zwiebel

Glutenhaltige Lebensmittel A-Z



ACHTUNG:

Diese Lebensmittel sind glutenhaltig oder riskant. Beachte die Zutatenliste!

Weizen

Roggen

Gerste

Hafer

Dinkel

Grünkern

Kamut

Einkorn

Aufschnitt

Baguette

Bier

Blätterteig

Brezeln

Brot

Brötchen

Chips

Desserts

Eiswaffeln

Emmer

Fertiggerichte

Frischkäsezubereitungen

Gebäck

Gebundene Soßen

Gewürzmischungen

Gnocchi

Graupen

Grieß

Instantkaffee

Kartoffelpuffer

Kekse

Ketchup

Knödel

Kroketten

Kuchen

Malzbier

Mehl
Müsliriegel
Nudeln
Panade
Pizza
Pommes
Pudding
Schokolade
Senf
Stärke
Suppen
Süßigkeiten
Torten
Whisky
Wurst
Zwieback